муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Станция туризма и экскурсий «Абрис»

Согласовано:
Методический совет
От «22» августа 2019 г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МОУ ДО Станции
туризма «Абрис»
_____Костров А.А.
«22» августа 2019 г.
Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 6
«22» августа 2019 г.

Туристско-краеведческая направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-проводники»

Возраст учащихся: 12-18 лет
Срок реализации: 4 года

Составитель:
Хренов Сергей Николаевич
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2019

Оглавление

1. *Пояснительная записка……..3*
2. *Учебно-тематический, календарный план……6*
3. *Содержание……..19*
4. *Мониторинг образовательных результатов……..47*
5. *Обеспечение……..48*

Список информационных источников……49

Приложения……51

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-проводники» разработана с учётом:

• Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);

• Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);

• Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);

• Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);

• Указа Президента РФ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» (№ 761 от 01.06.2012 г.);

• Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (№ 124-ФЗ от 24.07.98);

• Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);

• Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 гг.» (№ 1493 от 30.12.15);

• Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (№ 1125 от 27.12.13);

• Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (№ 329-ФЗ от 04.12.07);

• Устав МОУ ДО Станции туризма «Абрис».

Программа является модифицированной. Программа составлена на основе программы «Туристы-проводники» автор - Константинов Ю.С., судья всесоюзной категории по туризму, кандидат педагогических наук, Заслуженный учитель РФ. Программа рекомендована Министерством образования и науки РФ для использования в системе дополнительного образования детей.

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Программа разработана по блочно-модульному принципу. Первый год обучения является базовым для следующих программ: «Юные судьи туристских соревнований», «Юные инструкторы туризма», «Туристы – проводники», т.к. даёт начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма или краеведения. Специализация по направлениям деятельности осуществляется во второй и последующие годы обучения.

Актуальность программы заключается в следующем:

- в возможности принимать самостоятельные решения и выполнять их (на основе полученных знаний, умений, навыков);
- в социализации детей в обществе через взаимодействие и выполнение определённых обязанностей в составе туристской группы;
- в выявлении одарённых детей в области туризма и спортивного ориентирования;
- в выполнении важной спортивно-оздоровительной роли.

Новизна заключается в новом подходе к реализации программы:

- созданы полигоны на территории ОУ и прилегающего лесного массива «Ориентирование» (созданы цветные карты 3-х районов, разработаны и установлены на местности дистанции для

занятий спортивным ориентированием);
- «Техника пешеходного туризма» (предусматривает проведение занятий и соревнований по ТПТ до 3 класса включительно по видам «Дистанция – личная», «Дистанция – связка»;
- Полигон «Скальная стенка» для обучения основам скалолазания, технике страховки и самостраховки;
- в реализации компьютерных технологий (применение электронных отметок в спортивном ориентировании, выполнение заданий).

Цель программы – освоение учащимися основных туристских навыков, пропаганда здорового образа жизни, развитие лидерских качеств, умения работать в коллективе.

Задачи:

обучающие:
- обучить составлять схемы маршрутов;
- обучить жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях, оказанию само- и взаимопомощи;
- обучить технике пешеходного туризма.

развивающие:
- развивать волевые качества, самостоятельность, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развивать память и внимание;
- развивать познавательную активность;
- развивать физическую и психическую выносливость.

воспитательные:
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества;
- формировать установки на безопасный, активный, здоровый образ жизни;
- способствовать профессиональной ориентации учащихся.

Программа объединения «Туристы-проводники» предназначена для учащихся 6-11 классов. Она рассчитана на 4 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. После прохождения четырехлетнего цикла педагог может расширить и дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, причём практические занятия составляют большую часть программы. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений.

Работа по программе строится с учётом ближних и дальних перспектив. На протяжении всех четырёх лет учащиеся совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентирования, краеведения. Со второго года обучения предполагается углубленная специальная подготовка.

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года.

Для объединений 1-го года обучения количество учащихся составляет не менее 10-15 человек, для 2-го и последующего не менее 8-10 человек. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта учащихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведении прогулок, туристских походов, экскурсий (путешествий) и экспедиций», «Правил организации и проведения туристских соревнований с учащимися». Обязательным условием является практическое участие учащихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников,

опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (кабинет), и на местности (на территории ОУ, в парке). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

Ожидаемые результаты

При успешном уровне освоения первого года обучения, учащиеся должны

знать:

- виды туризма;
- понятия о личном и групповом снаряжении, требования к снаряжению.
- оснавные типы костров и их назначение, меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров;
- устройство компаса, понятие «ориентиры»;
- виды специального туристского снаряжения;
- технику безопасности на занятиях и в походе;
- понятие о топографической и спортивной картах (условные знаки);
- правила оказания первой медицинской помощи, транспортировка пострадавшего;

уметь:

- готовить личное снаряжение к походу, укладывать рюкзак;
- разводить костер, заготавливать дрова;
- переправляться по бревну, параллельным перилам, маятником;
- пользоваться специальным туристским снаряжением;
- определять азимут на предмет;
- определять масштаб карты, читать знаки топографических и спортивных карт;
- оказывать первую медицинскую помощь, изготавливать носилки, транспортировать на них условно пострадавшего.

При успешном уровне освоения второго года обучения, учащиеся должны

знать:

- способы организации самостраховки и взаимной страховки;
- требования к месту привала и бивака, порядок работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря;
- правила пользования компасом;
- причины, приводящие к потере ориентировки;
- перечень и назначение лекарств, лекарственные растения;
- способы транспортировки пострадавшего.

уметь:

- работать в связках и преодолевать полосу препятствий;
- выбрать место для привала, бивака;
- снимать азимут с карты;
- определять стороны горизонта по местным предметам;
- собирать и использовать лекарственные растения;
- изготавливать транспортировочные средства.

При успешном уровне освоения третьего года обучения, учащиеся должны

знать:

- виды примусов;
- виды специального группового и личного снаряжения;
- способы организации самостраховки и взаимной страховки;

- особенности спортивной карты для зимнего ориентирования;
- виды страховки, приемы и способы страховки в природной среде;

уметь:
- организовывать ночлеги в межсезонье;
- пользоваться специальным групповым и личным туристским снаряжением;
- работать в связках и в группах, преодолевать полосу препятствий;
- копировать карты и схемы, составлять кроки;
- составлять план прохождения КП;
- готовить место страховки, применять приёмы страховки и самостраховки при организации переправ в природной среде.

При успешном уровне освоения четвертого года обучения, учащиеся должны
знать:
- методы маршрутной глазомерной съёмки;
- действия группы при потере ориентировки, наличии участника, не имеющего возможность самостоятельно передвигаться; чрезвычайных ситуациях;
- принципы планирования маршрутов и условий дистанций;
уметь:
- выполнять глазомерную маршрутную съемку, корректировать участок карты;
- делать разбор результатов участия в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- определять тактику и технику движения в экстремальных ситуациях, подавать сигналы бедствия;
- планировать маршрут дистанции, составлять условия прохождения этапов.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачётного многодневного туристского мероприятия — похода, слёта и т.п.

Участие в данных мероприятиях позволяет демонстрировать учащимся приобретенные знания о своем крае, технике и тактике туризма, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений и исследований, об оказании первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе и служить поводом для получения спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма».

2. Учебно-тематический план
1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1. Основы туристской подготовки				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2.	Личное и групповое снаряжение	6	2	4
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	16	2	14
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	18	2	16
1.5.	Питание в туристском походе	6	2	4
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4
1.7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	10	2	8
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	2	4
1.9.	Туристские слёты и соревнования	20	2	18
1.10.	Подведение итогов туристского похода	4	1	3
		94	**19**	**75**
2. Топография и ориентирование				
2.1.	План местности, масштаб	2	1	1
2.2.	Условные знаки	7	3	4
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4
2.4.	Компас, работа с компасом	6	2	4
2.5.	Понятие о топографической и спортивной карте Измерение расстояний	7	1	6
2.6.	Способы ориентирования	6	2	4
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	10	2	8
		44	**13**	**31**
3. Краеведение				
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4
3.3.	Изучение района путешествия	4	2	2
3.4.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4
		18	**7**	**11**
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1
4.2.	Походная медицинская аптечка	4	2	2

4.3.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2
4.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего	3	1	2
		12	**5**	**7**
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3.	Общая физическая подготовка	21	1	20
5.4.	Специальная физическая подготовка	15	1	14
5.5.	Участие в соревнованиях	8	-	8
		48	**4**	**44**
	Итого:	**216**	**48**	**168**

Зачётный поход или многодневные мероприятия (лагерь, слёт) вне сетки занятий.
Скалолазание, как воспитательный момент вне сетки занятий.

Календарный учебный график

Календарный период	Тема	Форма аттестации	Итого	Всего
с 01.09.16 по 31.12.16	Учебное занятие	Тестирование, зачётное занятие	96 час.	216 час
с 09.01.17 по 31.05.17	Учебное занятие	Соревнования, поход выходного дня	120 час.	

2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1. Основы туристской подготовки				
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2.	Личное и групповое снаряжение	8	2	6
1.3.	Организация туристского быта	8	2	6
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	10	2	8
1.5.	Питание в туристском походе	8	2	6
1.6.	Туристские должности в группе	6	2	4
1.7.	Техника и тактика в туристском походе	14	4	10
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	10	2	8
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	10	2	8
1.10.	Действие группы в аварийных ситуациях	10	2	8
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	8	2	6
		100	**24**	**76**
2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника				
2.1.	Обязанности туриста-проводника	6	2	4
2.2.	Земля и карта	6	2	4
2.3.	Топографическая и спортивная карта	6	2	4
2.4.	Компас, работа с компасом	6	2	4
2.5.	Измерение расстояний	4	2	2
2.6.	Способы ориентирования	6	2	4
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
2.8.	Соревнования по ориентированию	6	2	4
		46	**16**	**30**
3. Краеведение				
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	2	2
3.2.	Изучение района путешествия	4	-	4
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	2	2
		12	**4**	**8**
4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика	2	1	1

	различных заболеваний			
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	4	2	2
4.3.	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	3	2	1
4.4.	Приёмы транспортировки пострадавшего	3	1	2
		12	**6**	**6**
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	1	1	-
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2
5.3.	Общая физическая подготовка	25	-	25
5.4.	Специальная физическая подготовка	17	-	17
		46	**2**	**44**
	Итого:	**216**	**52**	**164**

Зачётный поход или многодневные мероприятия (лагерь, слёт) вне сетки занятий.

Календарный учебный график

Календарный период	Тема	Форма аттестации	Итого	Всего
с 01.09.17 по 31.12.17	Учебное занятие	Тестирование, зачётное занятие	96 час.	216 час.
с 09.01.18 по 31.05.18	Учебное занятие	Соревнования, поход выходного дня	120 час.	

3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)				
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2
1.2.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	10	2	8
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	9	1	8
1.4.	Питание в туристском походе	9	1	8
1.5.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	14	2	12
1.6.	Подведение итогов туристского путешествия	8	-	8
1.7.	Особенности других видов туризма	6	2	4
		60	**10**	**50**
2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника				
2.1.	Топографическая и спортивная карта	8	2	6
2.2.	Изображение горного рельефа на карте	8	2	6
2.3.	Ориентирование в сложных условиях	8	2	6
2.4.	Действия проводника в случае потери ориентировки	8	2	6
2.5.	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»	16	4	12
2.6.	Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»	16	2	14
2.7.	Соревнования по спортивному ориентированию	16	2	14
		80	**16**	**64**
3. Краеведение				
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4
3.2.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4
		12	**4**	**8**
4. Обеспечение безопасности				
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1

4.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	6	1	5
4.3.	Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	4	2	2
		12	**4**	**8**
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3	1	2
5.2.	Общая физическая подготовка	16	-	16
5.3.	Специальная физическая подготовка	25	-	25
		44	**1**	**43**
6. Факультативные занятия				
	Изготовление снаряжения	**8**	по усмотрению пдо	
	Итого:	**216**	**35**	**173**

Зачётный поход или многодневные мероприятия (лагерь, слёт) вне сетки занятий.

Календарный учебный график

Календарный период	Тема	Форма аттестации	Итого	Всего
с 01.09.18 по 31.12.18	Учебное занятие	Тестирование, зачётное занятие	96 час.	216 час.
с 09.01.19 по 31.05.19	Учебное занятие	Соревнования, поход выходного дня	120 час.	

4 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1. Туристская подготовка (в выбранном виде туризма)				
1.1.	Нормативные документы по туризму	2	2	-
1.2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	6	1	5
1.3.	Организация туристского быта в экстремальной ситуации	8	1	7
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	12	-	12
1.5.	Питание в туристском походе	12	-	12
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	14	-	14
1.7.	Подведение итогов туристского путешествия	6	-	6
		60	**4**	**56**
2. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста-проводника				
2.1.	Особенности ориентирования в сложном туристском походе	8	2	6
2.2.	Топографическая съёмка, корректировка карты	14	4	10
2.3.	Соревнования по виду «Топографическая съёмка»	8	2	6
2.4.	Подготовка дистанций соревнований	8	2	6
2.5.	Соревнования по спортивному ориентированию	10	-	10
2.6.	Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»	14	2	12
2.7.	Прохождение маршрута в ночное время	14	2	12
		76	**14**	**62**
3. Краеведение				
3.1.	Изучение района путешествия	8	2	6
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	-	4
		12	**2**	**10**
4. Обеспечение безопасности				
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	4	2	2
4.2.	Оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего	6	2	4
		10	**4**	**6**
5. Общая и специальная физическая подготовка				

5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	3	-	3
5.2.	Общая физическая подготовка	10	-	10
5.3.	Специальная физическая подготовка	37	-	37
		50	-	**50**
6. Факультативные занятия				
	Изготовление снаряжения	**4**	по усмотрению пдо	
	Туристская и бардовская песня	**4**		
	Итого:	**216**	**24**	**184**

Зачётный поход или многодневные мероприятия (лагерь, слёт) вне сетки занятий.

Календарный учебный график

Календарный период	Тема	Форма аттестации	Итого	Всего
с 01.09.19 по 31.12.19	Учебное занятие	Тестирование, зачётное занятие	96 час.	216 час.
с 09.01.20 по 31.05.20	Учебное занятие	Соревнования, поход выходного дня	120 час.	

Дата		№ занятия	час	Тема занятия
План	Факт			
1. Туристская подготовка.				
сентябрь		1	2	Нормативные документы по спортивному туризму
сентябрь		2	2	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения
сентябрь		3	2	Ознакомление с лучшими образцами снаряжения, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения
сентябрь		4	2	Костровые приспособления: таганки и тросики, крючки, зажимы, техника их изготовления
сентябрь		5	2	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях. Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей
сентябрь			2	Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, *иглу.*
сентябрь			2	Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, *иглу.* Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях

сентябрь			2	Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Приготовление пищи в экстремальных условиях.
сентябрь			2	Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья»
сентябрь			2	Подготовка к походу, путешествию. Выбор района путешествия. Изучение района путешествия, подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика похода
октябрь			2	Запасной и аварийный вариант. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления
октябрь			2	Подготовка картографического материала. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО) и региональном МЧС
октябрь			2	Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями
октябрь			3	Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию
октябрь			2	Питание в туристском походе: организация, калорийность, набор продуктов
октябрь			2	Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды
октябрь			2	Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов
октябрь			4	Приготовление пищи на костре
ноябрь			2	Сбор и использование дикорастущих растений
ноябрь			2	Естественные препятствия в водном туризме. Динамика водного потока
ноябрь			3	Преодоление естественных препятствий. Работа веслом, команды, манёвры плавсредств
ноябрь			2	Действия членов экипажа в экстремальных ситуациях. Действия человека в водном потоке
ноябрь			3	Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий.
ноябрь			2	Организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков
ноябрь			2	Подведение итогов туристского путешествия. Подготовка и составление отчёта о проведенном походе
ноябрь			2	Оформление разрядных документов. Проведение отчётного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты
декабрь			3	Ремонт туристского инвентаря и снаряжения
июнь 2020			вне сет	Туристские слёты и соревнования: 74-ой Областной слёт туристов

апрель январь май май			ки час ов	Подснежник 2020 Кубок города по туризму: зал. Кубок города по туризму: ТВТ Кубок города по туризму: городской турслёт
2. Топография и ориентирование.				
декабрь			2	Особенности ориентирования в сложном туристском походе. Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций
декабрь			2	Ориентирование на участках таёжных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движение по приметам через опорные ориентиры. Измерение расстояний
декабрь			2	Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение материалов маршрутной глазомерной съёмки и протокола движения. Роль фотоизображений отдельных участков маршрута
декабрь			2	Ориентирование на горных участках: ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы
декабрь			2	Глазомер в горах. Эклиметр. Оценка пройденного расстояния по времени движения
декабрь			2	Движение при потере видимости. Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.
декабрь			2	Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Способы съёмки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ
декабрь			2	Походная мензула, планшет и другие инструменты для съёмок. Последовательность работ. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб
декабрь			4	Корректировка спортивной карты.
январь			8	Соревнования по виду «Топографическая съёмка». Маршрутная и площадная глазомерная съёмка
январь			4	Подготовка дистанций соревнований. Комплектование службы дистанции, составление плана работы
январь			4	Планирование дистанции, её установка на местности. Организация сдачи дистанции судье-инспектору. Расчёт контрольного

				времени
февраль			10	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения
февраль			8	Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы». Содержание соревнований, их командный характер
февраль			8	Выбор полигона, разработка дистанций на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в соревнованиях
март			2	Особенности ориентирования в ночное время
март			2	Значение шагомерного отсчёта расстояния, движения по времени прохождения отрезков. Особенности движения ночью по азимуту
март			2	Особенности движения группы ночью: запрет разрывов внутри группы, техника безопасности преодоления препятствий и др.
март			8	Участие в ночных соревнованиях по ориентированию
3. Краеведение.				
март			4	Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута
март			4	История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе
апрель			4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. Экология
4. Обеспечение безопасности.				
апрель			2	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них
апрель			2	Подбор участников. Лидеры в группе. Конфликты в группе. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме
апрель			1	Раны — симптомы, обработка, остановка кровотечения
апрель			1	Основные приёмы реанимации. Искусственное дыхание. Закрытый массаж сердца
апрель			2	Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере)
апрель			2	Приёмы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш
5. Общая и специальная физическая подготовка				

ноябрь апрель май март апрель		Вне сет ки час ов		Участие в соревнованиях за профилем: Осенний Кубок города по спортивному ориентированию. Весенний Кубок города по спортивному ориентированию. Открытые городские соревнования по скалолазанию среди учащихся. Первенство по водному туризму. Первенство города по спортивному ориентированию на лыжах. Открытое первенство МОУ «Абрис» по виду «Московский лабиринт»
апрель			3	Врачебный контроль, самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.
10 мин на каждом занятии или 1 час в месяц			10	Общая физическая подготовка
25 мин на каждом занятии или 3,7 час в месяц			37	Специальная физическая подготовка
6. Факультативные занятия				
май			4	Изготовление снаряжения
май			4	Туристская и бардовская песня
	Итого:		**216**	

3. Содержание

1 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм — средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма:пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчётов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублёры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим выходного дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и

техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.9. Туристские слёты и соревнования

Задачи туристских слётов и соревнований. Организация слётов, судейская коллегия, участники. Положения о слёте и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана рироды. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях.

1.10. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчёта о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Ремонт инвентаря.

Отчётные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

Составление отчёта о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

2. Топография и ориентирование

2.1. План местности, масштаб

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точкики на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-

соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертёж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

2.5. Понятие о топографической и спортивной карте. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Ориентирование по местным предметам

Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне . Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, общественных организациях.

Практические занятия

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

3.3. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами.

Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

4.2. Походная медицинская аптечка

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, двоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия
Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.
5. Общая и специальная физическая подготовка
5.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и стемы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и аимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.
5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.
Практические занятия
Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.
5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.
Практические занятия
Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.
Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол,
волейбол.
5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, повкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.
Практические занятия
Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для

развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.
5.5. Участие в соревнованиях.

2 год обучения

1. Основы туристской подготовки
1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: В.Обручев, В.Арсеньев, Г.Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций на развитие туризма в различные периоды. Современная организация туризма в стране. История развития детско- юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный,
велосипедный,спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.
1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, совершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: верёвки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.
1.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги
Требования к месту бивака:
- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приёма пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию. Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации и получение разрешения на выход в поход. Утверждение маршрутов многодневных походов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). Смотр готовности группы, его цели .

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачётного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчёт о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчёта о походе совместно с другими членами группы.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота,

осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, при необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», амостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, верёвки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий…

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на юнировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника перед собой и дугими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, мольно-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнём и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы. Техническая, тактическая, физическая и морально-

волевая подготовка участников группы.
Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и её особенности применительно к видам туризма.
Психологическая совместимость людей в туристской группе и её значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.
Практические занятия
Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.
1.10. Действия группы в аварийных ситуациях
Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приёмы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту зредыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места остановки бивака).
Организация бивака в экстремальных ситуациях.
Повышение надёжности страховки путём коллективных действий, соблюдение самостраховки.
Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и шдицинскими учреждениями района похода.
Практические занятия
Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.
1.11. Подведение итогов туристского путешествия
Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчёты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчёта о погоде. Подготовка газеты по итогам похода.
Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.
Практические занятия
Подготовка и составление отчёта о походе. Ремонт туристского нвентаря и снаряжения. Подготовка отчётного вечера, выставки или газеты по итогам похода.
2. Топография и ориентирование — основа специальной подготовки туриста-проводника
2.1.Обязанности туриста-проводника
Кто такой турист-проводник (штурман). Роль проводника в походе. Знаменитые проводники — герои литературных произведений: Дерсу Узала В.Арсеньев), Улукиткан (Г.Федосеев) и др. Значение ориентирования в труде, в бою, на отдыхе (примеры из жизни).
Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения туристской группы. Уточнение карты маршрута перед выходом в поход по имеющимся отчётам о путешествиях. Нанесение на карту дополнительной информации во время похода. Маршрутная глазомерная съемка (МГС) и фотокол движения. Подготовка картографического материала для отчёта о походе после его завершения.
Практические занятия
Подбор картографического материала к походу, разработка маршрута и графика движения группы. Уточнение карты во время движения в походе. Зодготовка картографического материала в отчёте о походе.
2.2. Земля и карта
Форма и размеры Земли. Уровневая поверхность. Географическая и топографическая

карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса. Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях. Классификация и номенклатура топографических карт. Система прямоугольных координат.

Практические занятия

Определение масштаба карты по её номенклатуре; определение номенклатуры соседних листов карты; определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

2.3. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учётом основных форм и элементов рельефа.

2.4. Компас, работа с компасом

Устройство компаса, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счёт шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счёте шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, по определению ширины реки, оврага.

2.6. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование в условиях отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос

местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.
Движение по легенде - подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Определение сторон горизонта и приблизительных азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины во избежание паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своём местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.8. Соревнования по ориентированию

Виды и характерсоревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в зданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по риентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршрут. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слётов и соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Краеведение

3.1.Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта.

Настоящее и будущее родного края. Литература по его изучению.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с интересными людьми — представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда.

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учёт времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

3.3.Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений.

4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и

растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приёмы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы её строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приёмы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.
Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на - одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами
Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики.
Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты
Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика
Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра.

Лыжный спорт
Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения

Спортивные игры
Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости
Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку) и от пола. Из упора лёжа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения на гимнастической стенке; подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

3 год обучения

1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность,
удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумар, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

Газовые горелки. Правила безопасности при переноске газовых баллонов.

Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники.

Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практические занятия

Работа с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания и сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слёте, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слёте, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования заброcок. Использование при изучении маршрута похода отчётов других туристских групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

Подготовка к совершению зачётного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы, проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

1.4. Питание в туристском походе

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчёт калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.
Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов).
Практические занятия
Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.
1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных зрепятст зий в походе
Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по верёвке с перилами, навесной переправы.
Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование.
Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.
Организация страховка при организации переправ и движении по снежникам.
Практические занятия
Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.
1.6. Подведение итогов туристского путешествия
Практические занятия
Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчётного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчёта о проведенном походе.
1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)
Особенности подготовки похода.
Особенности личного и общественного снаряжения.
Техника и тактика вида туризма.
Организация привалов и ночлегов.
Техника и тактика в туристском походе.
Практические занятия
Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.
2. Топография и ориентирование — основа
специальной подготовки туриста-проводника
2.1. Топографическая и спортивная карта
Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, её генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.
Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.
Практические занятия
Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.
2.2. Изображение горного рельефа на карте
Характеристика местности по рельефу, изображение на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на картах.
Способ горизонталей. Понятие о горизонтали, бергштрихах, высоте сечений рельефа. Подписи

горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Искажение длины наклонных линий на топографической карте. Микрорельеф. Полугоризонтали и вспомогательные горизонтали. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Построение профиля маршрута. Понятие о генерализации.

Практические занятия

Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Упражнения с топографическими картами. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина.

2.3. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

2.4. Действия проводника в случае потери ориентировки

Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман.

Качественные характеристики компасов, их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов. Приборы для измерения расстояний — шагомер, дальномер, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени.

Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др.

Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка).

Практические занятия

Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну ситуацию от другой, сходной с ней. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации

2.5. Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование»

Ориентирование в программе туристских слётов и соревнований. Соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии. Соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору как наиболее приемлемых для новичков.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, её обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Иформирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Практические занятия
Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации.
2.6. Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований; проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.
Практические занятия
Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карге и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.
2.7. Соревнования по спортивному ориентированию

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.
Практические занятия
Участие в соревнованиях по ориентированию.
3. Краеведение
3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, её выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.
Практические занятия
Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.
3.2. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелом жителям.

Составление отчётов о проведенных походах и путешествиях.

Практические занятия
Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений.
4. Обеспечение безопасности
4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность.

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.
Практические занятия
Освоение приёмов массажа
4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывоопасные предметы, организация привалов и ночлегов в местах, где ранее проходили боевые действия.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.
Практические занятия
Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.
4.3. Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).
Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.
Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.
Травмы в области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.
Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы рёбер.
Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.
Практические занятия
Разучивание приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приёмов транспортировки.
5. Общая и специальная физическая подготовка
5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами.

Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъём обычным шагом, способами «ёлочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересечённой местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъёмы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Факультативные занятия

4 год обучения

1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

1.1. Нормативные документы по туризму

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

1.2. Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления:таганки и тросики, техника их изготовления.

Практические занятия

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

1.5. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды.

Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущий растений.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий Практические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

1.7. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчёта о проведенном походе. Оформление разрядных документов. Проведение отчётного вечера или выставки по итогам похода, ыпуск газеты.

2. Топография и ориентирование — основа специальной подготовки туриста-проводника

2.1. Особенности ориентирования в сложном туристском походе

Работа проводника в период подготовки к походу, предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Ориентирование на участках таёжных предгорий при отсутствии крупномасштабных карт. Движение по приметам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение материалов маршрутной глазомерной съёмки и протокола движения. Роль фотоизображений отдельных участков маршрута.

Ориентирование на горных участках: ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Глазомер в горах. Эклиметр. Оценка пройденного расстояния по времени движения. Движение при потере видимости.

Практические занятия

Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.

2.2. Топографическая съемка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съёмки в походах и на соревнованиях. Способы съёмки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула, планшет и другие инструменты для съёмок. Последовательность работ. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъёмка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия

Выполнение маршрутной глазомерной съёмки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

2.3.Соревнования по виду «Топографическая съёмка»

Виды соревнований по топографической съёмке. Состав судейской коллегии вида. Права, обязанности судей. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона: съёмка, ограничение, маркировка. Маршрутная и площадная глазомерная съёмка, способ проведения съёмки, контрольное время на полевую и камеральную работу. Наставление по проведению маршрутной и глазомерной съёмки. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Практические занятия

Участие в подготовке полигона для съёмки. Участие в соревнованиях по топографической съёмке.

2.4. Подготовка дистанций соревнований

Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы — постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню

подготовки участников и масштабу соревнований.
Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район
соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.
Факторы, определяющие техническую сложность дистанции.
Планирование дистанции, её установка на местности. Организация сдачи дистанции судье-инспектору. Расчёт контрольного времени. Обеспечение сохранности дистанции в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, её снятие.
Практические занятия
Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции.
2.5. Соревнования по ориентированию
Практические занятия
Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.
2.6. Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы»
Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида — контрольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спасательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.
Практические занятия
Выбор полигона, разработка дистанций на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в соревнованиях.
2.7. Прохождение маршрута в ночное время
Снаряжение для прохождения маршрута в ночное время: фонари с запасными батарейками, компас, планшеты для карты; требования к обуви, одежде, головным уборам. Правила работы с фонарями: запрет светить в глаза другим участникам, подсветка карты снизу, выключение на легких участках маршрута.
Особенности ориентирования в ночное время: предпочтительность движения по крупным линейным ориентирам (просекам, дорогам), открытым площадям. Методика поиска выхода на линейные ориентиры с открытых площадей — по силуэту лесной опушки, квартальным столбам и др. Значение шагомерного отсчёта расстояния, движения по времени прохождения отрезков. Особенности движения ночью по азимуту. Использование населенных пунктов, дорог, звуковых ориентиров для грубого ориентирования.
Особенности движения группы ночью: запрет разрывов внутри
группы, техника безопасности преодоления препятствий и др. Особенности разведки сложных участков маршрута. Ночные соревнования по ориентированию.
Практические занятия
Совершение ночных переходов. Участие в ночных соревнованиях по ориентированию.
3. Краеведение
3.1. Изучение района путешествия
Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.
Практические занятия
Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчётами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия,

решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Практические занятия

Получение и выполнение заданий различных организаций. Проведение природоохранных работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их.

Природоохранная работа во время туристских мероприятии.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Подготовка отчёта о путешествии.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок дейст вий в них

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных её действий. Лидеры в группе — формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приёмы выхода группы из аварийных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок её эвакуации с маршрута.

Практические занятия

Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере).

Раны — симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Шок. Основные приёмы реанимации. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приёмов реанимации.

Оказание помощи пораженному молнией, электрическим током с соблюдением правил безопасности.

Приёмы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Практические занятия

Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

5.2.Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъём по крутым склонам

оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры — баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учётом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъём обычным шагом, способами «ёлочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

6. Факультативные занятия

4. Мониторинг образовательных результатов

Мониторинг образовательных результатов учащихся проводится в виде тестовых заданий, итоговых и зачётных занятий, практических занятий на местности, походах, соревнованиях, слётах. Контроль подразделяется на следующие виды: тематический, итоговый.

Самоконтроль осуществляется самим учащимся через регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития.

Для оценки уровня теоретических знаний используются тесты.

Для контроля групповой и индивидуальной работы проводятся соревнования в «прохождении» отдельных этапов или всей трассы.

Результативность учащихся оценивается комплексно: активность на занятиях, участие в соревнованиях, походах, слётах; места, занятые на соревнованиях.

5. Обеспечение

Кадровое обеспечение:

- Хренов Сергей Николаевич - педагог дополнительного образования, имеет высшее педагогическое образование по специальности «учитель географии», первую квалификационную категорию, является Заслуженным путешественником России, серебряным призёром Чемпионата по водному туризму, доцентом Российской международной академии туризма.

Для реализации программы привлекается педагог-психолог.

Методическое обеспечение:

- разработка учебных занятий, игр, упражнений, тестов, походов (маршрут, способы передвижения).

Методы и приёмы: практический, наглядный, словесный, объяснительно-иллюстративный, метод контроля и самоконтроля, работа с разными источниками.

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, поход, соревнование, практическое занятие.

Материально-техническое обеспечение:

Помещение - учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и учащихся, шкафы для хранения туристского инвентаря, учебной литературы и наглядных пособий.

Полигоны: «Ориентирование», «Туртехника», «Скальная стенка».

Спортивные тренажёры (на территории ОУ).

Инвентарь:

1. Верёвка (10мм) – 200м.
2. Верёвка (6-8 мм) – 50м.
3. Карабины (автоматические) – 50шт.
4. Страховочные системы (грудная и поясная) – 15 комплектов
5. Спусковые устройства – 15шт.
6. «Жумары» - 15шт.
7. Рюкзаки (60-80л.) – 15шт.
8. Спальные мешки – 15шт.
9. Палатки (2-4 местные) – 8шт.
10. Зимние палатки с печкой – 2шт.
11. Байдарки – 8шт.
12. Каски для горного туризма – 15шт.
13. Каски для водного туризма – 15шт.
14. Спасательные жилеты – 15шт.
15. Котлы (3,5,8 л.) – 3шт.
16. Топор – 2шт.
17. Пила цепная – 3шт.
18. Аптечка – 2 комплекта.
19. Коврики теплоизоляционные – 15шт.
20. Рукавицы – 15 пар.
21. Лопата саперная – 3шт.
22. Компас – 15шт.
23. Газовая горелка туристическая – 5шт.
24. Комплект карт
25. Костровое оборудование

Список информационных источников

Литература, рекомендованная для педагогов:

1. Алексеев А.Л. Питание в туристском походе. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании . — М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В. М. Серебреников, А.Н. Туристская топография. — М.: Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981.
6. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. — М.: Профиздат, 1990.
7. Герман, Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
8.Ганополъский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
9. Дополнительное образование детей. Словарь-справочник / Автор-составитель Д.Е.Яковлев. – М., 2002. – 112с.
10. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
12. Иванов В.Д. Федотов Ю.Л. Организация и проведение соревнований по горному туризму . — М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
13. «Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации».
14. Коструб А.Л. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1987.
15. Коган В.Т. Соревнования по технике горного туризма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
16. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. — М.: Физкультура и спорт, 1990.
17. Кодыш Э.Н. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.Л. Туристские слеты и соревнования. — М.: Профиздат, 1984.
18. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М.: ЦДЮТур МОРФ, 1995.
19. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
20. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
21. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. — М.: ЦДЮ Тур МО РФ, 1997.
22.Кошельков С.Л. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
23. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
24. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
25. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.Л. Лето, дети и туризм. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
26. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
27. Огородников, Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО [Текст]. — М.: Физкультура и спорт, 1989.
28. Основы безопасности в пешем походе. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
29. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
30. Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014г №1726-р «Концепция развития дополнительного образования».
31. Разработка программ дополнительного образования детей. Часть I. Разработка дополнительных общеобразовательных программ: методические рекомендации – Ярославль:

ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016.
32. Сафронов В.Л. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
33. Словарь туриста и краеведа: учеб.-метод. пособие /Ю.С. Константинов, А.И. Персин/ под общ. редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова – М.: ООО «Буки-Веди», 2018.
34. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М.: Просвещение, 1990.
35. Школа альпинизма. — М.: Физкультура и спорт, 1989.
36. Шимановский В.Ф. Туристские слеты. — М.: ЦРИБ «Турист», 1975.
37. Штюрмер Ю.Л. Опасности в туризме, действительные и мнимые. — М.: Физкультура и спорт, 1972.
38. Штюрмер Ю.Л. Профилактика туристского травматизма. — М.: ЦГИ15 «Турист», 1992.
39. Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования гурМТИ водников. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
40. Физическая подготовка туристов. — М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
41. Энциклопедия туриста. — М.: Большая Российская энциклопедии НШ.

Литература, рекомендованная для учащихся:

1. Всемирная Организация Скаутского Движения. Скаутинг. Книга для скаута 1993.
2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М. ФЦДЮТиК, 2006.
3. КонстантиновЮ.С. Подготовка судей по спортивному туризму. Учебно-методическое пособие – М. ФЦДЮТиК, 2008.
4. Коструб А.А.К 72 Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1986.
5. Огородников Б.И. С компасом и картой по ступеням ГТО. М., Физкультура и спорт, 1973.
6. Рощин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 1966.
7. Словарь туриста и краеведа: учеб.-метод. пособие /Ю.С. Константинов, А.И. Персин/ под общ. редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова – М.: ООО «Буки-Веди», 2018.
8. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Ф34 Спортивно-оздоровительный туризм: учебник М.: Советский спорт, 2008.

Интернет-ресурсы:

https://cloud.mail.ru/public/KL1D/Kj6jWQJ92
https://www.edu.yar.ru/%7Eturist
http://old.turcentrrf.ru/

Приложение №1

Команды при работе с верёвками
(примеры тестовых заданий)

I. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?
- Пошел
- Вперед
- Быстрее
- Свободно
- Ухожу

II. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?
- Подтяни
- Выбери
- Возьми
- Забери
- Выдай

III. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?
- Отдай
- Выбери
- Расслабь
- Выдай
- Отпусти

IV. Какая команда подается при готовности к страховке?
- Я держу тебя
- Я страхую
- Страховка готова
- Все нормально
- Можешь идти

V. После какой команды страхуемый начинает движение в опасной зоне?
- Можно идти
- Вперед
- Двигай
- Начинай движение
- Пошел

Приложение №2

Узлы

(примеры тестовых заданий)

I. Какие узлы используются для вязки петель?
- Прямой.
- Восьмерка.
- Булинь.
- Ткацкий.
- Штык.

II. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?
- Прямой.
- Двойной проводник.
- Ткацкий.
- Булинь.
- Встречный.

III. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?
1. Академический.
2. Ткацкий.
3. Прямой.
4. Встречный.
5. Брамшкотовый.

IV. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?
- Восьмерка.
- Встречный.
- Ткацкий.
- Прямой.
- Проводник.

V. Какой из узлов предназначен для связывания веревок одного диаметра, подвержен саморазвязыванию и сильно затягивается?
- Встречный.
- Проводниик.
- Булинь.
- Прямой.
- Схватывающий.

VI. Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?
- Двойной проводник.
- Двойной схватывающий.
- Прямой.
- Стремя.
- Удавка.

VII. Какой узел применяется для перевязки перетертых веревок и для вязки петли на середине веревки?
- Австрийский проводник.
- Серединный проводник.
- Бабочка.
- Пчелка.

- Прямой.

VIII. Какой узел применяется для самостраховки при движении по наклонным перилам, когда веревка мокрая или обледенела?
- Удавка.
- Штык.
- Стремя.
- Узел Бахмана.
- Схватывающий.

IX. Каким узлом блокируется страховочная система, состоящая из грудной и беседочной обвязок?
- Проводник.
- Восьмерка.
- Булинь.
- Стремя.
- Встречный.

Приложение №3

Топографические знаки
(примеры тестовых заданий)

I. К какой группе топографических знаков относятся:
- Масштабные.
- Линейные.
- Внемасштабные.

а) Лес
б) Просека
в) Луг
г) Мост
д) Памятник

II. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?
- Масштабные.
- Внемасштабные.
- Пояснительные.
- Линейные.
- Площадные.

III. К какой группе топографических знаков относится изображение леса, поля и озера?
- Масштабные.
- Внемасштабные.
- Пояснительные.
- Линейные.
- Площадные.

IV. К какой группе топографических знаков относится изображение башен, ветряных мельниц, бензоколонок?
- Масштабные.
- Внемасштабные.
- Пояснительные.
- Линейные.
- Площадные.

V. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?
- Масштабные.
- Внемасштабные.
- Пояснительные.
- Линейные.
- Площадные.

Приложение №4

Карта и масштаб

(примеры тестовых заданий)

I. Допишите недостающие слова.
Географическая карта - это уменьшенное обобщенное изображение земной поверхности на плоскости, построенное в определенной проекции.

II. К каким картам по содержанию относятся топографические карты?
1. Обшегеографические.
2. Специальные (тематические).

III. Допишите недостающие слова.
Топографические карты – это _____ карты масштаба _____ и крупнее, подробно изображающие _____.

IV. Допишите недостающие слова.
Масштаб карты – это степень уменьшения ____ на ____ относительно соответствующих им _____ на _____.

V. Допишите недостающие слова.
Численный масштаб – это масштаб карты, выражен-ный дробью ____ , которой - ____, а ____ – число показывающее, во сколько раз ____ на карте ____ местности.

VI. Какой масштаб самый крупный?
1. 1:200000
2. 1:50000
3. 1:25000
4. 1:5000
5. 1:10000

VII. Допишите недостающие слова.
Линейный масштаб – это ____ изображение____ масштаба, представляет собой ____, на которой деления соответствуют определенным ____ на _____.

VIII. Какой масштаб самый мелкий?
1. 1:2000000
2. 1:1000000
3. 1:25000
4. 1:500000
5. 1:50000

Приложение №5

Ориентирование без компаса
(примеры тестовых заданий)

I. Допишите недостающие слова.
Направить стрелку ____часовую
На ___солнце, в точку золотую.
Меж стрелкою и цифрой ___час
Есть ____угол – важен он для нас
Делите ___угол пополам
И сразу _____юг найдете там.

II. С какой стороны располагаются муравейники по отношению к деревьям?
- Северной.
- Западной.
- Южной.
- Восточной.
- Любой.

III. С какой стороны на хвойных деревьях большое количество смоляных подтеков?
- Северной.
- Западной.
- Южной.
- Восточной.
- Любой.

IV. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?
- Северной.
- Западной.
- Южной.
- Восточной.
- Любой.

V. С какой стороны кора на березе белая и чистая?
- Северной.
- Западной.
- Южной.
- Восточной.
- Любой.

VI. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще крона?
- Северной.
- Западной.
- Южной.
- Восточной.
- Любой.

VII. На каких склонах горы быстрее тает снег?
- Северных.
- Западных.
- Южных.

- Восточных.

VIII. Какое ребро на квартальном столбике между двумя соседними гранями указывает направление на север?
- С наибольшими числами.
- С любыми.
- С наибольшим и наименьшим числом.
- С наименьшими числами.

IX. На каких склонах оврага быстрее тает снег?
- Северных.
- Западных.
- Южных.
- Восточных.